

Il Nordic Walking

di Simona Vasario

Maestra Federale F.I.d.A.L.

Scuola Italiana Nordic Walking

Nordic Walking Tradotto in italiano si presenta come **Camminata Nordica**.

LA STORIA

La camminata con i bastoncini appare fin già dagli anni '30 ed era praticata quale allenamento estivo-autunnale dagli atleti scandinavi dello sci di fondo e della combinata nordica.



Fin dagli anni '30 questi atleti conoscevano il metodo di allenamento denominato camminata con i bastoncini e anche in Italia se ne inizia a parlare negli anni '60 con l'arrivo dell'allenatore svedese Bengt Nilson che proponeva questa tecnica a completamento degli allenamenti alla nazionale di sci di fondo, la quale aveva al suo interno grandi nomi e futuri campioni, tra cui Franco Nones che vincerà nel 1968 la 30 Km Olimpica a Grenoble.

Ma è solo nel 1997 che nasce ufficialmente il concetto di Nordic Walking come disciplina, grazie a uno studente finlandese che presenta la sua tesi di laurea sull'argomento presso il Finnish Sport Institute a Vierumaki in Finlandia (1994-1997).

In Italia, il Nordic Walking arriva alla fine del 2003, l'attività inizia in Alto Adige per poi continuare ad espandersi in tutte le altre regioni italiane. Nel 2008 nasce la Scuola Italiana Nordic Walking.



LA TECNICA

Il nordic walking non è altro che una **camminata naturale** alla quale viene aggiunto l'**utilizzo funzionale di due bastoncini** per apportare tutta una serie di benefici.

I bastoncini hanno la funzione di spinta per coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile al fine di aumentare il dispendio energetico e per favorire un esercizio benefico a livello cardiocircolatorio.

Per ottenere il massimo dei benefici ed avere la massima efficienza dai movimenti, la tecnica diventa determinante.

Il passo alternato (cioè l'alternanza dei movimenti di braccio e gamba opposti) ne è alla base, come per lo sci di fondo.

Per sviluppare correttamente la tecnica i punti principali sono:

- coordinazione alternata braccia-gambe
- ampiezza di movimento delle gambe e delle braccia
- rilassamento delle spalle e decontrazione muscolare nel movimento delle braccia
- postura eretta
- rullata del piede



L'uso corretto del bastoncino nell'avanzamento con la tecnica alternata e lo sviluppo coordinativo nel nordic walking si ottengono gradualmente, con esercizi che aiutino l'allievo ad attuare la coordinazione continua; si aggiunge anche negli esercizi l'utilizzo della tecnica a spinta parallela per sviluppare l'ampiezza dei movimenti e facilitare l'apertura e chiusura della mano con l'uso del bastoncino. L'apertura della mano durante la fase di spinta è elemento fondamentale nella corretta esecuzione della tecnica, la mano poi si richiude nella fase di appoggio del bastoncino.

ELEMENTI POSTURALI

Nel nordic walking, con la giusta tecnica si riesce ad acquisire una posizione eretta durante la camminata in modo da scaricare tutte le tensioni dalla colonna vertebrale. Si cerca di spostare il centro di gravità del corpo in senso verticale, inoltre si cerca di mantenere l'asse delle spalle sempre ad un determinato livello, evitando le variazioni verso l'alto o verso il basso. I benefici immediati della posizione eretta sono una migliore respirazione e un minor carico sulla colonna vertebrale, mentre il beneficio a lungo termine sarà il miglioramento della postura anche nelle altre attività giornaliere.



RESPIRAZIONE La respirazione corretta è anch'essa importante sia per il consumo energetico che per la prestazione fisica. Sincronizzando il respiro con il passo aumenta la resistenza alla fatica e si impara a ritrovare equilibrio dopo lo sforzo.

Da sempre si consiglia di camminare, per mantenere la forma e la tonicità muscolare, per contenere il peso nei suoi valori ottimali, per allenarsi o anche solo per piacere. Camminare è il movimento naturale per eccellenza, camminare con i bastoncini è qualche cosa in più...

NORDIC WALKING NELLA PRATICA

I punti di forza del Nordic Walking sono quelli di poter essere praticato OVUNQUE, su sentieri di montagna, nei parchi cittadini, in campagna, sulla spiaggia e a DIVERSA INTENSITA'. In base al risultato che vuole ottenere il walker decide la velocità del passo e la forza della spinta, optando per Allenamento dolce 50-60% della frequenza cardiaca massima- indicato per persone sedentarie, anziane e/o in sovrappeso e per chi ha come obiettivo il benessere psico-fisico

Allenamento a medio impegno muscolare 60-70% della frequenza cardiaca massima-indicata a chi vuole perdere peso

Allenamento intenso, al limite della soglia anaerobica, 70-85% della frequenza cardiaca massima, indicato a sportivi e agonisti-

Allenamento anaerobico, 85-100% della frequenza cardiaca massima, si utilizzano balzi e salti ed è indicata per sportivi agonisti che necessitino di stimoli specifici.



Indipendentemente dall'intensità vengono allenate le capacità condizionali: rapidità, forza resistenza, mobilità articolare, come anche le abilità coordinative: equilibrio, capacità di differenziazione, orientamento, capacità di reazione e senso del ritmo.

NORDIC WALKING e RIABILITAZIONE

Da alcuni anni ormai il Nordic Walking viene utilizzato nel **TRATTAMENTO RIABILITATIVO** di pazienti affetti da disturbi della deambulazione, sia traumatologica che neurologica. Il corretto utilizzo dei bastoncini nella tecnica Nordic Walking permette di bilanciare le forze che scari – chiamo al suolo per spostarci e distribuirle dinamicamente su altri 2 punti direttamente afferenti al tronco attraverso le braccia con una riduzione della gravità del carico del 30% che permette in presenza di lesioni agli arti inferiori (anca-ginocchio-caviglia) di riprendere anticipatamente il carico naturale.

Anche **PUNIONE PARKINSONIANI** raccomanda il Nordic Walking tra le attività motorie utili: il malato di Parkinson tende ad avere un'andatura a piccoli passi, con la postura flessa ed il baricentro in avanti, con le mani che vengono tenute generalmente all'interno delle anche con pochissima escursione. Le maggiori difficoltà del parkinsoniano sono: muovere il primo passo, fermarsi, fare dietro-front e passare vicino a degli ostacoli. L'utilizzo dei bastoncini nella pratica del Nordic Walking oltre a dare una grande sicurezza al paziente, permette da subito di ampliare notevolmente l'escursione delle braccia e di conseguenza anche di allungare il passo.

Sono ormai accertati anche benefici sulla salute delle **DONNE OPERATE DI TUMORE AL SENO**, sulle quali si è potuto riscontrare un netto miglioramento: - rispetto al problema del linfoedema dopo lo scavo ascellare. - al riequilibrio posturale dopo la ricostruzione mammaria. - Al controllo del peso corporeo, dato che è una attività motoria tranquilla, rilassante e terapeutica che, al contrario degli sports agonistici, non stimola l'adrenalina, ma permette il rilassamento e l'integrazione di corpo e mente in un unico gesto.



Quando viene svolto con la giusta tecnica i benefici del Nordic Walking sono evidenti e indiscussi

- È più efficace nella misura del 40-50% rispetto alla camminata tradizionale, infatti richiede un maggior consumo energetico grazie all'elevato coinvolgimento muscolare (90% pari a 600 muscoli)
- Coinvolge la muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio incrementando l'ossigenazione
- Mantiene in esercizio resistenza, forza, mobilità e coordinazione
- Aiuta ad attenuare la contrazione a livello delle spalle e della nuca
- Ritarda il processo di invecchiamento
- Aiuta a gestire lo stress
- Aiuta a socializzare
- Stimola i pensieri e la creatività

Fonte: studi dell'Istituto Cooper-medicina sportiva Halmann, Hettinger, Shattauer, 2002

Da sempre si consiglia di camminare, per mantenere la forma e la tonicità muscolare, per contenere il peso nei suoi valori ottimali, per allenarsi o anche solo per piacere. Camminare è il movimento naturale per eccellenza, camminare con i bastoncini è qualche cosa in più...

